

BROCHURE

3V Leiderschapsprogramma



voor meer impact, vervulling en inzicht
met paarden als spiegel

Inhoudsopgave

Introductie	pag. 3
Waarom dit programma jou verandert	pag. 4
Voor wie is dit programma?	pag. 5
Wat levert het programma op?	pag. 6
Principes	pag. 10
Hoe het werkt	pag. 14
De drie modules	pag. 15
Over de trainer	pag. 17
Veel gestelde vragen	pag. 18
Ervaringen van deelnemers	pag. 21
Ben jij klaar om van betekenis te zijn?	pag. 24

"Niet geluk maar betekenis maakt het leven de moeite waard"



Introductie

Soms lijkt alles op papier te kloppen: een succesvolle carrière, een goed leven maar van binnen voelt het anders.

Merk je dat je vastloopt of meer wilt maar weet je niet waarom?

Er knaagt iets. Je doet wat er van je verwacht wordt, maar het kost energie. Je spreekt jezelf toe, maar diep vanbinnen weet je dat er iets niet meer klopt. En in de onderstroom speelt van alles wat zich moeilijk laat vangen in woorden.

In dit persoonlijk leiderschapsprogramma gaan we voorbij de ratio. Met paarden als eerlijke, non-verbale spiegel ontdek je wat er werkelijk in jou leeft.

Zij reageren niet op woorden of prestaties, maar op jouw intentie, energie en innerlijke helderheid. Daardoor wordt in korte tijd zichtbaar wat normaal verborgen blijft: oude patronen, spanningen, overtuigingen of delen van jezelf die te weinig ruimte krijgen.

Wat deze aanpak uniek maakt, is dat het **niet blijft bij inzicht, maar echte transformatie teweegbrengt**. Je gaat voelen, ervaren en loslaten wat niet meer past. En verstevigen wat jou van nature krachtig maakt.

Deze beweging brengt je terug naar de essentie van leiderschap: authenticiteit, vertrouwen en innerlijke rust. Dat voel je, dat straalt uit en dat verandert alles om je heen.



Waarom dit programma jou verandert

Echt leiderschap begint bij wie je in de kern bent.

Ik geloof dat jouw persoonlijke ontwikkeling de basis is voor al je professionele successen. Hoe beter jij jezelf kent, hoe meer regie, rust en impact je creëert in je werk én je leven.

Die ontwikkeling vraagt moed: bereidheid om je patronen, je achtergrond en je diepste drijfveren onder ogen te zien. Juist daar ontstaat ruimte voor groei, verbinding en vervulling.

Paarden zijn hierbij een onmisbare spiegel! Zij reflecteren feilloos je binnenwereld, zonder oordeel. Zo kom je snel tot de essentie van wie je bent en wat je wilt belichamen.

Wanneer je leeft en werkt vanuit je puurste zelf, handel je automatisch ook vanuit authentieke kracht en natuurlijke autoriteit. Dat is leiderschap dat inspireert en betekenisvol is, voor jezelf én je omgeving.

Paarden fungeren tijdens dit programma als katalysator van jouw ontwikkeltraject. Door de spiegelende kwaliteiten van paarden kom je snel tot de kern. Niets werkt zo diepgaand en direct als de inzet van paarden.



Voor wie is dit programma?

Voor ambitieuze, ondernemende vrouwen die alles uit het (werkende) leven willen halen wat erin zit. Voor vrouwen die bereid zijn een stap extra te zetten, zichzelf ten diepste durven aankijken en toe zijn aan een stevigere en vrijere versie van zichzelf.

Je beseft dat jouw (zakelijke) prestaties en relaties één op één verbonden zijn met hoe jij je persoonlijk ontwikkelt. Als professional en als leider over je eigen leven ben jij zowel de sleutel tot succes als het plafond dat je mag doorbreken.

Dit programma is er voor jou als je:

- Al veel aan persoonlijke ontwikkeling hebt gedaan en voorgoed afscheid wilt nemen van hardnekkige patronen
- Innerlijke stevigheid wilt ervaren en krachtig voor jezelf en je waarden wilt staan voor échte groei
- Je impact wilt vergroten vanuit authenticiteit en natuurlijke autoriteit
- Meer regie en vervulling wilt ervaren in wie je bent en wat je doet

Het 3V Leiderschapsprogramma is ontwikkeld voor de ambitieuze, hoogopgeleide vrouw die persoonlijk wil groeien én zakelijk het verschil wil maken. Denk aan:

- projectleiders
- (programma-/financieel-/communicatie) managers
- ondernemers en zelfstandigen

Ben jij klaar om krachtige stappen te zetten richting meer impact, betekenis en vervulling?





Wat levert het programma op?

Dit programma brengt ongekennde persoonlijke groei met een directe impact op jouw professionele ontwikkeling. Het zorgt voor een verschuiving in je bewustzijn en helpt je op speelse en diepgaande wijze jouw kernwaarden te ontdekken.

Je leert vanuit je eigenheid invulling te geven aan wat voor jou energiegevend en belangrijk is. Oude (belemmerende) patronen en de invloed van je (familie)achtergrond ga je onder ogen zien en doorbreken, zodat ze je niet langer beperken in wie je kunt zijn.

Ervaringen die eerder onvoldoende aandacht kregen, krijgen nu de ruimte om verwerkt en geïntegreerd te worden. Hierdoor ontstaat helder inzicht in je gedragspatronen en de impact die jij hebt op anderen.

Na zes maanden heb je:

- **Krachtig inzicht** in jouw drijfveren, je patronen en je overtuigingen
- **Meer regie en rust** in je leiderschap en dagelijks handelen
- **Een duidelijke visie** op je toekomst en jouw unieke roeping
- **Vertrouwen om authentiek en stevig te staan**, ook in uitdagende situaties
- **Diepe verbinding** met jezelf en je omgeving
- **Ruimte en vrijheid** om volledig te zijn wie je bent en uit te dragen wat je te bieden hebt
- **Meer flow en plezier**, omdat je keuzes maakt in lijn met jouw waarden en talenten

Je groeit in eigenwaarde en ontwikkelt natuurlijk leiderschap. Zo maak je als vanzelf meer impact vanuit stevigheid en ontspanning, kracht en betekenis.

Ben jij klaar om jouw persoonlijke en professionele potentieel volledig te benutten?

[Plan dan hier](#) gelijk jouw vrijblijvende online intake.



Trainingslocatie DORRISVlas

8 Een inspirerende plek in het groen



Het principe van paarden

Tijdens de maandelijkse LIVE-dagen worden paarden ingezet als krachtige spiegel, zodat jouw binnenwereld zichtbaar wordt. Paarden staan voor handelen vanuit de natuurlijke stroom en de natuurlijke weg, zonder hard te hoeven werken of alles op wilskracht te willen doen.

Wanneer je leeft en werkt vanuit wie je werkelijk bent, jezelf daarin erkent en aan de buitenkant laat zien wie je diep van binnen bent, handel je automatisch vanuit authenticiteit en natuurlijke autoriteit. Je 'doet' het niet meer, je belichaamt het. Dat maakt je als leider steviger in jouw leiderschap en zorgt ervoor dat je op natuurlijke wijze impact maakt, op een manier die bij jou past.

Het principe van secure base

Vanuit een gevoel van bescherming, veiligheid en zorg kun je leren omgaan met verandering. Dat is het principe van secure bases: een veilige bron zijn voor jezelf en je omgeving is van vitaal belang. Dit geeft je inspiratie en energie om uitdagingen aan te gaan, onderzoek te doen, risico's te nemen en nieuwe wegen te verkennen. Zo durf je te kijken naar plekken waar je eigenlijk niet wilt zijn, en word je aangemoedigd om vrijheid te ontdekken en je autonomie te vergroten. Dit vormt de basis voor positieve verandering en helpt je ook een effectievere en inspirerende leider te zijn voor je team.

Beweging ontstaat wanneer er echte verbinding is, en vanuit die verbinding uitdagingen worden geboden. Juist in die verbinding komt jouw volle potentieel naar voren, op een manier die in de natuurlijke stroom past.





Het principe van doen is helen

Wanneer je in beweging komt, uitdagingen aangaat en emotionele risico's durft te nemen ondanks belemmerende gedachten en overtuigingen, ontstaat een werkende stroom en heling. Door actie ontstaat beweging en juist door actief te zijn en uitdagingen aan te gaan, vindt genezing plaats.

Ik geloof in de balans tussen vrouwelijke en mannelijke energie, tussen gevoel en denken, Yin en Yang. Ik hecht waarde aan het durven ondernemen, trial en error, en het nemen van verantwoordelijkheid. Doe je dit vanuit je waarden en natuurlijke flow, in lijn met wie je werkelijk bent en waar je voor staat, dan hoef je geen angst te hebben om te falen.



We werk(t)en onder andere met



Radboud Universiteit





A horse is a mirror to the soul

Hoe werkt het?

Het **3V Leiderschapsprogramma** is een intensief en verdiepend traject van 6 maanden, ontwikkeld vanuit verschillende bewezen methodes. Je gaat niet alleen leren, maar ook ervaren, oefenen en doorvoelen. Dit programma draait niet om aanleren van trucjes of vaardigheden, maar om het verstevigen van wie je in de basis al bent als mens en leider.

Wat kan je precies verwachten?

- **6 LIVE-dagen** op een inspirerende locatie in het groen, waarin je in een kleine groep echt de diepte in gaat
- **3 individuele sessies** (lichaamsgericht en systemisch) waarin je persoonlijke thema's onderzoekt
- **1 persoonlijk assessment** dat je inzicht geeft in je talenten en ontwikkelpunten
- **Online begeleiding en opdrachten** om je groei tussentijds te borgen en verdiepen
- **Werken met paarden** als krachtige spiegel voor jouw gedrag, patronen en leiderschap



De drie modules

Elke module bestaat uit 2 LIVE-dagen waarin je ervaringsgericht leert, oefent en nieuwe inzichten opdoet, samen met de groep én individueel. Leren wordt pas echt krachtig wanneer je het in de praktijk brengt.

1. **Inzicht:** Wie ben je in de kern?
 - Wat drijft jou?
 - Welke patronen beïnvloeden je gedrag?
2. **Overzicht:** Wat is je systeem van herkomst?
 - Wat neem je mee uit je achtergrond?
 - Welke loyaliteiten helpen of belemmeren je?
3. **Uitzicht:** Waar wil je naartoe?
 - Hoe geef je richting aan je toekomst?
 - Hoe belichaam je je roeping en waarden?

Exclusieve groepsgrootte

Maximaal 8 deelnemers per groep zorgen voor persoonlijke aandacht, verdieping en ruimte voor jouw unieke proces. Nieuwe edities starten tweemaal per jaar.





Over de trainer

Ik ben Dorris Vlas: dochter uit een ondernemersgezin, expert in transformatieprocessen, ervaren leiderschapscoach én voormalig topsporter in de paardensport.

Na een ingrijpend auto-ongeval moest ik mezelf volledig opnieuw uitvinden en opnieuw leren vertrouwen: op mijn lichaam, mijn pad en mijn innerlijk kompas. Die reis vormde mijn leiderschap, en vandaag de dag zet ik die ervaring in om anderen te begeleiden naar duurzame verandering.

Mijn aanpak is stevig én zacht, oordeelvrij en confronterend, systemisch onderbouwd en intuïtief afgestemd.

In samenwerking met mijn paarden leg ik in korte tijd bloot wat je vaak al jaren meedraagt.

Meer dan 80 professionals hebben inmiddels met dit programma ervaren wat deze aanpak teweegbrengt en noemen het stuk voor stuk: 'Een keerpunt'.



Veel gestelde vragen

Hoe onderscheid dit programma zich van andere leiderschapsprogramma's?

Dit programma richt zich op werken vanuit de diepere onderstroom. Om duurzame groei te realiseren wordt naast een cognitieve aanpak ook het lijf erbij betrokken omdat ervaringen lijfelijk worden opgeslagen. En een integrale aanpak de enige manier is voor duurzame heling en groei.

Paarden worden ingezet als katalysator van het leerproces. Zij geven in no-time diepgang in de beweging van mensen. Het zorgt voor een directe verbinding met denken, voelen en doen. De reactie van het paard helpt je meer bewust te worden van jouw gedrag, gevoelens en gedachten waardoor je snel tot de kern komt en vooruitgang boekt. Daarbij hebben paarden een rustgevende werking op de mens wat het leerproces ten goede komt. Onze aanpak is ontwikkeld vanuit een aantal bewezen methodes waaronder het Secure Base Leiderschapsgoed.



Paarden vind ik spannend, is dit programma dan wel passend voor mij?

De paarden die wij inzetten tijdens de training zijn gewend aan mensen. Als je in contact met een paard eerlijk bent over je angst, dan zal het paard altijd zacht en rustig naar je blijven. We werken met verschillende paarden en groottes. Onze ervaring is, dat angst veelal vlot overwonnen wordt. Ervaring met paarden is niet nodig.

Heeft dit programma zich bewezen?

Jazeker! Zowel deelnemers als werkgevers zijn zeer tevreden over de resultaten. Hun omgeving merkt vaak spontaan veranderingen op, zonder te weten dat zij deelnemen. En veel deelnemers stromen enthousiast door naar het vervolgprogramma van een half jaar. Wat dit programma extra intens maakt, is dat ik werk met mijn voormalige sportpaarden, die door hun scherpste en uitzonderlijke waarneming een krachtig en nauwkeurig leerproces mogelijk maken.

Vergoed mijn werkgever dit programma?

Verschillende grote en kleine organisaties hebben het 3V Leiderschapsprogramma al voor hun medewerkers vergoed. Ben jij werknemer? Bespreek dan met je manager of er binnen jouw organisatie een persoonlijk ontwikkelbudget beschikbaar is, of vraag of deelname kan worden vergoed vanuit het oogpunt van duurzame inzetbaarheid.





Ervaringen van deelnemers

“Eerder durfde ik nooit voor mezelf te kiezen, nu sta ik voor mijn waarde en trek ik moeiteloos klanten aan in mijn bedrijf”

Met veel enthousiasme kijk ik terug op mijn deelname aan het 3V Leiderschapsprogramma. Omdat ik mezelf altijd klein hield en anderen voorop stelde, ervaarde ik onrust en wist ik niet hoe dit patroon te keren. Tijdens dit programma ga je op een natuurlijke manier naar een diepere laag in jezelf. Door de liefdevolle begeleiding van Dorris en de impact van de paarden, heb ik uitdagende stappen gezet die ik normaal nooit had durven nemen. Dit heeft zowel privé als zakelijk enorme groei gebracht en mijn relaties verdiept. Eerder durfde ik nooit voor mezelf te kiezen, maar nu sta ik voor mijn waarde en trek ik moeiteloos klanten aan in mijn bedrijf. Dit programma is een echte aanrader voor iedereen die op zoek is naar ongekende groei!

- Bianca van der Veen, zelfstandig ondernemer -



“Dit programma heeft zowel persoonlijk als professioneel enorme impact”

Ik heb onlangs het 3V-programma bij Dorris gevolgd: een persoonlijk ontwikkeltraject dat werkelijk transformerend was. Het programma heeft een prachtige en logische opbouw, waardoor je stap voor stap door je eigen proces gaat en direct met belangrijke thema's aan de slag kunt. De combinatie met emotioneel lichaamswerk maakt dat je alles niet alleen begrijpt, maar ook echt in je lichaam ervaart.

De toevoeging van de paarden maakt het programma echt uniek! Ze houden je scherp, maken zichtbaar wat je zelf nog niet ziet en laten niets 'faken'. De kleine groep zorgt voor diepgang en persoonlijke aandacht. Dorris creëert een warme, veilige omgeving en nodigt je liefdevol uit om jezelf te ontdekken met af en toe een liefdevolle schop onder je kont als dat nodig is.

Dit hele traject heeft me meer gebracht dan ik in woorden kan uitdrukken. Ik heb rust, helderheid en stevigheid gevonden in wie ik ben en waar ik uniek in ben en voel me steviger dan ooit. De impact van dit traject op mijn werk is eveneens enorm. In mijn werk als programmamanager merk ik een enorme verschuiving: ik kies helderder welke opdrachten echt bij mij passen en werk veel meer vanuit mijn natuurlijke kracht, zonder trekken of duwen. En dat levert merkbaar meer op.

Ik kan dit programma van harte aanbevelen aan iedereen die op zoek is naar diepe persoonlijke groei en ontwikkeling.

- Cheska Verhoeven, Strategisch programmamanager -



"Een programma dat de kern raakt met begeleiding dat verder gaat"

Halverwege het 3V-programma ervaarde ik al hoe bijzonder dit traject is. Ik heb al veel gedaan aan persoonlijke ontwikkeling en therapie, maar dit programma en de begeleiding van Dorris gaat dieper en sneller naar de kern. Net als de paarden gaat het recht op het doel af. Het is fascinerend, confronterend en een ware openbaring. Als je écht verandering wilt, is dit het programma dat je moet volgen.

Het 3V-programma is openend, spiegelen en confronterend, maar altijd liefdevol. Als een steun in de rug. Het heeft mij geholpen om vastzittende patronen te doorbreken. De tussentijdse feedback van Dorris voelt als een liefdevolle aanwijzing naar je volgende niveau, precies op het juiste moment. Ik voelde mezelf groeien naar een niveau dat ik nog niet eerder heb ervaren, en dat maakt me ontzettend blij. Dorris is een topper!

Ik positioneer mezelf nu krachtiger en authentieker en heb een hernieuwde visie op persoonlijk leiderschap gekregen. Dit programma heeft me geleerd effectiever om te gaan met emoties en weerstand, bij anderen én bij mezelf, wat zowel werk als privé ten goede komt.

- Elisabeth Meulman, yoga docente -



Ben jij klaar om van betekenis te zijn?

Wil je ontdekken wat het 3V Leiderschapsprogramma voor jou kan betekenen?

Zo maak je de eerste stap:

- **Vraag een vrijblijvende online intake aan [via deze link](#).**
We verkennen samen of jouw ambities en verlangens aansluiten bij het programma
- **Direct aanmelden?** Stuur je motivatie naar info@dorrisvlas.nl en je ontvangt snel een reactie

Voel je welkom om contact op te nemen. Ik kijk ernaar uit je te ontmoeten!

Hartelijke groet, 

We werk(t)en onder andere met



Radboud Universiteit



SAVVII



